

Naloga 2203a

ZAVESTNA IN NEZAVEDNA MOTIVACIJA



KAJ NAS ŽENE?

1. Motivacija oz. motivacijski procesi ne potekajo kot nek enovit in vedno enak proces. Motivacijo sestavljajo različni motivacijski elementi, ki v medsebojnem prepletenem vplivu spodbujajo in usmerjajo naše vedenje. Pomembni elementi človeške motivacije so potrebe (fiziološke in psihosocialne), vrednote, pa tudi čustva in stališča.

- A. V učbeniku Uvod v psihologijo poišči poglavja, ki razlagajo vpliv teh procesov na motivacijo in vedenje. V Učbeniku Psihologija. Spoznanja in dileme pa preberi poglavje Volja in zavestna motivacija.
- B. Preberi opise vedenja mladostnikov in odgovori na vprašanja.

Jure sedi za mizo v svoji sobi. Sam je. Učiti se sploh ne more, naveličal se je tudi računalnika. Na televiziji ni nič zanimivega. Staršev še nekaj časa ne bo domov. Rad bi se pogovarjal s kom. Dolgčas mu je.

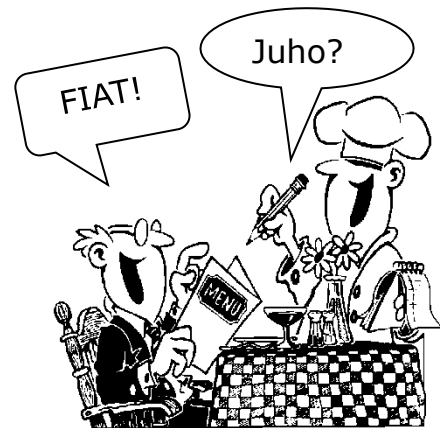
Manca sedi že sedmo uro pri pouku, posluša učiteljevo razlago, vendar se počuti čedalje bolj neugodno. Danes ni malicala v šoli. V želodcu začuti neprijeten občutek.

Nenad do pozne ure zvečer igra računalniške igrice. Ko pride zjutraj v solo, je prva ura pouka zanj prava muka. Čeprav poskuša spremljati razlago, se mu oči zapirajo, komaj zadržuje zehanje.

- a) Poimenuj potrebe, ki jih prepoznaš v zgornjih opisih. Uvrsti jih v eno od dveh skupin potreb: fiziološke/telesne ali psihosocialne potrebe.
 - b) Nariši motivacijski krog za vsako od teh potreb, opiši signale za vsako od potreb ter si zamisli po dva različna cilja, ki bi zadovoljevala vsako od teh potreb.
- C. Prišla je jesen in Zorka je imela stare čevlje, v katerih jo je zeblo in so prepuščali vodo. Čeprav je imela veliko drugih stroškov, je začela razmišljati, da potrebuje tudi nove čevlje za zimo.
- a) Na opisanem primeru razloži pojem zavestne motivacije.
 - b) Navedi še svoj primer iz vsakdanjega življenja, ki bo vključeval ta pojav.

- D. Kaj od spodaj navedenega je bistvena značilnost zavestne motivacije?
- Sklepanje.
 - Odločanje.
 - Primerjanje.
 - Predstavljanje.
- E. Branka se je v trgovini zelo dolgo odločala, ali naj kupi drag rdeč pulover, ki ji je bil všeč, ali malo cenejšega modrega, ki pa se ji ni zdel tako lep. Ko ji je trgovka omenila, da moder pulover poudarja njene oči, se je Tina takoj odločila zanj. Kako imenujemo v psihologiji zavestne motivacije trenutek odločitve?
- F. Razloži pojav zavestne motivacije, ki jo prikazuje slika 1. Opiši še svoje primere za isti pojav iz vsakdanjega življenja:

- V šoli.
- V družini.
- V trgovini.



Slika 1: Za katero jed se je gost odločil?
(Vir: <http://www.mycutegraphics.com/graphics/book-images.html>)

- G. Mama reče sedemletnemu Tadeju: »Že trikrat sem te prosila, da pospraviš svojo sobo. Ker gremo jutri na obisk, je danes zadnji čas, da to urediš. Prosim, če takoj pospraviš svojo sobo!« Tadej pa ji odgovori tako, kot vidiš na sliki 2. Razloži z vidika zavestne motivacija, kaj pomeni njegova izjava.



Slika 2: Tadej: »Veto!«
(Vir: <http://www.mycutegraphics.com/graphics/book-images.html>)

- H. Že majhni otroci lahko kažejo zavestno motivacijo oz. voljo. Petletnemu Klemenu mati reče, naj pospravi svoje igrače. Klemen se odločno zoperstavi materini volji in reče: »Ne, pa ne bom.« Kateri pojav iz zavestne motivacije je opisan?

- I. Dvanajstletna Vanesa se zjutraj pripravlja za odhod v šolo. Ravnokar je na široko odprla omaro z oblekami v svoji sobi. Razmišlja o tem, kaj naj se danes obleče. Preizkuša kombinacijo rjavega krila z dvema barvama bluz. Nobena kombinacija ji ni všeč. Odloči se za kavbojke, vendar se sedaj odloča med rdečo majico in puloverjem. Razmisli, ali opisano vedenje prikazuje zavestno motivacijo? Utemelji svoj odgovor.



Slika 3: Ljudje se neprestano odločamo o svojih ciljih in načinih, kako priti do njih
(Vir: <http://blog.theceshop.com/2013/04/how-to-make-difficult-decisions/>)

- J. Gimnazijka Mojca je maturantka in do konca naslednjega tedna se mora odločiti, kaj bo šla študirat. Zelo jo zanima študij medicine, vendar ne ve, ali ji bo uspelo dobiti dovolj točk, študij pa se ji zdi malo predolg. V zadnjem času je slišala tudi informacije, da se zdravniki težko zaposlujejo. Hkrati bi šla lahko tudi na študij farmacije, za katero bi dobila štipendijo. Vendar je ne zanima tako zelo kot medicina. Mojca se nikakor ne more odločiti, zelo je zaskrbljena, strah jo je, da se bo narobe odločila. Čuti, da ji gre na jok, ko se pogovarja o tej odločitvi s šolsko psihologinjo.
- a) Razmisli, ali opisani primer prikazuje zavestno motivacijo? Utemelji svoj odgovor.
- b) Pojasni, v čem se razlikujeta oba opisana primera: odločanje Vanese in odločanje Mojce?
- K. Navedi nekaj pomembnih odločitev v življenju, ki jih praviloma sprejmejo odrasli ljudje že do svojega 30. leta. Katera od teh odločitev se ti zdi najtežja? Kaj vpliva na to, da so nekatere odločitve zares težke?

2. Ljudje večinoma ozavestimo, katere potrebe doživljamo in kateri cilj zadovoljuje doživeto potrebo. Ena od teorij motivacije pojasnjuje naše motivirano vedenje z motivacijskim krogom nastajanja in ozaveščanja potreb ter njihove zadovoljitve.

A. V spodnji preglednici dopolni zaporedje zavestne motivacije na primeru potrebe po tekočini.

Potek zavestne motivacije	Potreba po tekočini
Signal oz. signali potrebe	Suha usta, slabo počutje, ...
Predstava o cilju 1	
Predstava o cilju 2	Želja, da bi pili jabolčni sok.
Doživetje konflikta med cilji	
Vedenje	Odločitev, da poiščemo jabolčni sok v hladilniku.
Ovira pred doseganjem cilja	
Doseganje cilja	Doživetje ugodja ob pitju sadnega soka in prenehanju žeje

B. O zavestni motivaciji govorimo takrat, kadar lahko prepoznamo potrebo, ki jo imamo, in poznamo cilj, ki to potrebo lahko zadovolji.

a) Kaj nam omogoča, da ozavestimo svoje fiziološke potrebe?



Slika 4: Ali je bila ta potreba ozaveščena?
(Vir: <http://twopointsevenone.blogspot.com/>)

b) Kako ozavestimo naše psihosocialne potrebe?

c) Katere od teh skupin potreb težje prepoznavamo? Kaj je razlog temu?

3. Čeprav se večine duševnega delovanja zavedamo, pa poznamo tudi pojav nezavednega v duševnosti.

A. Prvi psiholog, ki je opozoril na nezavedne duševne procese, je bil: _____.

B. Kratko pojasni primer nezavedno motiviranega vedenja iz družinskega življenja.

- C. Za nezavedne duševne procese velja:
- da se dogajajo samo duševnim bolnikom,
 - da jih psihično zdravi ljudje nimajo,
 - da lahko vplivajo na naše počutje in vedenje,
 - so jih vsi znanstveniki razlagali podobno kot Freud.
- D. Pojem nezavednega v duševnosti je Freud razložil kot:
- pogosto izgubljanje zavesti.
 - posledice slabega spanja.
 - avtomatizirano procesiranje informacij.
 - vpliv čustev ali potreb, ki jih ne želimo ozavestiti.
- E. Jona je aktivno trenirala ples, vendar je izstopila iz plesnega kluba potem, ko so bile druge deklice bolj uspešne na tekmovanjih kot ona. Kasneje je vsem razlagala, da je ples "brez veze, za otroke". Taka razlaga je dober premer:
- Nezavednega v našem vedenju in mišljenju.
 - Trezne presoje pomena plesa.
 - Odraslega razmišljanja o otroštvu.
 - Zelo temperamentne mladostnice.
- F. Navedi primer vedenja, ki ga izvajamo tako avtomatizirano, da ga doživljamo kot nezavedno vedenje.
- G. O nezavedni motivaciji govorimo lahko takrat, kadar potrebe ne ozavestimo, ne vemo, kaj potrebujemo, in ne vemo, kaj je naš cilj. Poišči primere iz vsakdanjega življenja za spodaj navedene vzroke nezavednosti:
- signalov obstoječe potrebe ni:
 - signali potrebe obstajajo, vendar jih mi ne zaznamo:
 - signali potrebe obstajajo, vendar jih ne razumemo, ne vemo, kaj pomenijo, si jih napačno razlagamo:
 - signali potrebe obstajajo, vendar jih ne smemo ozavestiti, jih zanikamo:
- H. Neka starejša aristokratka, ki je bila zelo bogata, je imela posebno težavo. Vsak teden so jo aretirali policisti, saj je povesod, kamor je šla, vzela in odnesla vse vrste pokrival (kape, klobuke, čelade ...). Ko je prišla pred sodnika, je povedala, da sploh ne ve, zakaj to počne in da jo je močno sram. Pokrival ni uporabljala in ni imela od kraje nobene koristi.
- Kako imenujemo tovrstno vedenje (odgovore poišči v strokovni psihološki literaturi s področja klinične psihologije)?

b) Katero vrsto motivacije prikazuje tak primer?

c) Presodi, kaj bi bili možni vzroki za tako vedenje?



Slika 5 : Kakšen psihološki pojav prepoznaš v posnetku slavne igralko Winone Rider?
(Vir: <http://www.youtube.com/watch?v=unyKRYb7WPo>)

- I. V zadnjih letih opažamo tudi v Sloveniji porast samopoškodovanja pri mladih. O tem občasno poročajo tudi množični mediji (npr. članek Tine Nike Snoj Samopoškodovanje mladih). Razišči ustrezne strokovne vire in poišči podatke o tem pojavu ter možne razlage o motivih za tako vedenje.



Slika 6: Samopoškodovanje kot pojav, katerega motive težko razumemo
(Vir: <http://blog.smrklja.si/node/92988>)

Standard znanja	
Rdeče	Minimalne zahteve, ki so pogoj za oceno 2.
Modro	Temeljne zahteve, ki so pogoj za oceno 3 ali 4.
Zeleno	Višje zahteve, ki so pogoj za oceno 4 ali 5.